



## 銭湯deピラティスforラン&ウォーク

こんなお悩み抱えていませんか？ ・怪我をして走れない事が多い

- ・いつもどこか痛みを抱えながら走っている
- ・フォームを改善したいけど、無理やりやっている感じがする ・もっとラクに長く走れるようになりたい
- ・走る距離はもう増やせないけど、速くなりたい

姿勢から改善していくピラティスは、皆さんのランやウォーキングライフをより豊かにします。

イベント終了後は、一番湯をお楽しみ下さい。

イベント名	銭湯deピラティスforラン&ウォーク
開催日	2024/5/12
受付開始	9:30 ~
申込料	銭湯deピラティス 2,000円
支払方法	会場払い
開催場所	萩の湯
住所	東京都台東区根岸2-13-13
主催者	いちぢく53
お申し込み	イベントへのお申し込みはこちらのサイトから！ <a href="https://moshicom.com/102587">https://moshicom.com/102587</a>



### MAP

